

2010年3月18日
富士通健康保険組合
常務理事〔印略〕

2010年度『健康教育事業補助』及び『健康づくり事業補助』の実施について（ご案内）

日頃、当健康保険組合の事業運営につきましましては、種々ご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。
さて、掲記の件につきましまして、被保険者及び被扶養者の疾病予防・健康づくりに繋がる各種事業を企画のうえ、積極的にご活用くださいますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

記

I. 『健康教育事業補助』の実施内容

1. 主 旨

高齢者の医療の確保に関する法律（以下「高確法」という）により、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」が原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目した「特定健康診査・特定保健指導」は益々重要となります。

従来、事業所主催の『健康教育』による保健指導に対して補助を行い生活習慣病の予防・改善及び啓発事業を実施しておりますが、「高確法」の施行を踏まえ、更なる被保険者の生活習慣の見直し、改善に重点をおいた「一次予防」のための健康教育を推進すべく、事業主と健康保険組合との共同事業による事業所主催の『健康教育』に対して補助を行うこととしております。

2. 実施方法

貴事業所の健康管理担当部門と調整いただき、疾病状況等、事業所の特色に合わせた健康教育を企画のうえ実施願ひます。

なお、当健康保険組合で法人契約しているスポーツクラブにおいて、企業向けのフィットネスセミナー等を用意しておりますので、参考までに資料を添付いたします。（別紙5参照）

3. 教育事業

(1) 教育事業例（別紙4参照）

| 生活習慣病予防教室 | フィットネスセミナー | メンタルヘルス |
|--|---|--|
| ・禁煙セミナー ・メタボ対策セミナー ・食生活セミナー ・加速度脈波測定 ・血液サラサラセミナー | ・日常生活でできる健康法 ・腰痛・肩こり解消セミナー ・ヨガ教室 ・ダイエットセミナー ・アロマストレッチ | ・ストレスが原因となる精神疾患への対応法 ・職場性ストレス診断調査等 自律訓練法 ・e-learning 教育 |

(2) 補助項目

- ①講師料（交通費含む）※宿泊費は補助対象外です。
- ②会場使用料
- ③教材費（ストレス診断ソフト等購入費用含む）

(3) 補助額

1つの事業に対する健康保険組合補助額は、事業主との共同事業という考えから、「総費用の1/2」とし、補助限度額は100,000円/年といたします。

また、メンタルヘルスに関する教育は、他の事業とは別枠として、総費用の1/2を補助いたします。ただし、補助限度額は、100,000円/年といたします。

なお、この『健康教育事業』は、年間補助予算額の範囲内であれば、複数回の実施が可能ですので、有効にご活用ください。

II. 『健康づくり事業補助』の実施内容

1. 主旨

被保険者及び被扶養者の健康に対する意識高揚及び健康維持・増進を推進する観点から、健康づくりに繋げることを主眼においた、事業主と健康保険組合との共同事業による事業所主催の『健康づくり事業』に対して補助を行うこととしております。

2. 実施方法

被保険者及び被扶養者の「健康づくり」に繋がる事業を十分検討・企画の上、実施してください。
 なお、この『健康づくり事業』は、年間補助予算額の範囲内であれば、複数回の実施が可能ですので、有効にご活用ください。

3. 年間補助予算額

- (1) 「2010年3月末現在の被保険者数」×「被保険者1人当り補助額」＝「年間健康保険組合補助額」
 ※出向者につきましては、2010年3月末現在の出向先事業所に含めてください。
- (2) 年間補助予算額は、各事業所毎（工場・支社・営業所・分室等）といたしますが、富士通(株)の支社・営業所・分室等につきましては、**母店（支社）にて取りまとめ願います。**
 なお、関係・関連会社におかれましても**本社にて取りまとめ願います。**

4. 事業実施時の健康保険組合補助基準

(1) 補助対象者：イベント参加者全員（家族含む）

(2) 補助基準

| | | |
|----------------|--|----------------|
| 健康保健組合施設がある事業所 | グラウンド・体育館 | 被保険者1人当り500円/年 |
| | テニスコート・トレーニング施設 | 〃 1,000円/年 |
| 健康保健組合施設がない事業所 | 被保険者1人当り2,000円/年 ただし、下記の総合グラウンドを利用できる事業所については、1,500円/年を補助いたします。 【健康保険組合総合グラウンド】 厚木総合グラウンド・長野総合グラウンド・小山総合グラウンド・滋賀グラウンド 〈対象地区事業所〉 東京都内・神奈川県内・長野市内・須坂市内・小山市内・下館市内・津市内 京都市内 | |

※富士通(株)長野工場・小山工場に同居する関係・関連会社につきましては、健康保険組合施設「グラウンド・体育館」のある事業所として、被保険者1人当り500円/年といたします。

| 補 助 基 準 | 補 助 金 額 |
|-------------------|---------------------|
| 1事業所に対する健康保険組合補助額 | 共同事業という考え方から総費用の1/2 |

※総費用の1/2より年間健康保険組合補助額が少ない場合は、年間健康保険組合補助額までを補助制限とします。（年間企画書参照）

(3) 補助項目

| 補 助 対 象 項 目 | 補 助 対 象 外 項 目 |
|---|--|
| ①グラウンド体育館等利用料 | ①宿泊費 |
| ②運営費 | ②飲食代（運営スタッフ分除く） 例）・参加賞・達成賞等での飲食物配布に伴う費用 ・親睦会・宴会等の開催に伴う費用 ※弁当・菓子・ジュース・アルコール等は補助対象外となります。 |
| ③運営スタッフの飲食代(弁当等) | |
| ④商品・参加賞代（1人500円迄） ※参加賞等に伴う飲食代は補助対象外といたします。 | |
| ⑤スポーツ用品等のレンタル代 | |
| ⑥配送費 | |
| ⑦交通費 | |
| ⑧保険料 | |
| ⑨ボウリングゲーム代 (被保険者数50名未満の事業所対象) | |

5. 負担額

イベント終了後、実施報告書兼請求書の健康保険組合負担額は、
「イベント参加人数（家族含む）」×「1人当りの補助基準額」といたします。
※健康保険組合負担額が1人当りの補助額内になるよう申請してください。

6. 健康保険組合直営グラウンドの利用促進について

当健康保険組合では、下記の直営グラウンドを運営しておりますので、健康づくり等の各種イベントに是非ご利用いただきたく存じます。

| | 施 設 内 容 | 貸 出 品 |
|-----------|--|---|
| 厚木総合グラウンド | ○野 球 場 : 1面 ○テニスコート : 5面 ○多目的グラウンド ・サッカー場 : 1面 ・テニスコート ・フットサルコート兼用 : 4面 ・陸上競技場 : 1面 | 野球・ソフトボール用品 テニス用品 運動会備品等 フットサル専用ボール ※ビブス・シューズの貸出はありません。 |
| 長野総合グラウンド | ○野 球 場 : 1面 ○テニスコート : 4面 ○フットサルコート : 2面 ○大 体 育 館 : 2階建 ・バスケットボールコート : 2面 ・バレーボールコート : 2面 ・バドミントンコート : 6面 ・トレーニングルーム (エアロバイク等設置) ○卓 球 台 : 6台 | 野球・ソフトボール用品 テニス用品 (硬式・軟式) バドミントン用品等 卓球用品 フットサル用品 |
| 小山総合グラウンド | ○野 球 場 : 1面 ○テニスコート : 4面 | 野球・ソフトボール用品 テニス用品 |
| 滋賀グラウンド | ○多目的グラウンド ・ソフトボール : 1面 ・フットサルコート : 2面 | ソフトボール用品 |

※会社行事・組合行事での利用につきましては、優先予約ができますので、個別に健康保険組合までご相談ください。

※グラウンドの詳細につきましては、健康保険組合ホームページ) 運動施設をご覧ください。

イントラネット : <http://www.kenpo.fujitsu.com/index.html>

インターネット : <http://www.fjkenpo.or.jp/>

Ⅲ. 補助額等の提出方法

「年間企画書」・「実施計画書」・「実施報告書及び請求書」の提出につきましては、富士通㈱の支社・営業所・分室等は、母店（支社）にて取りまとめいただき、関係・関連会社は全て本社にて取りまとめご送付願います。

| 提出書類 | 提出期限 | 記入時の注意 |
|---|---|--|
| 年間企画書 【別紙1】 健康づくり事業 及び 健康教育事業 年間企画書 | 提出期限：2010年3月31日（水） 申請していただいた「年間企画書」の事業内容等を検討のうえ、事業の適否をご連絡いたします。 | 【※1】健康づくり・教育のどちらかに○をつけてください。 【※2】イベントごとに番号をつけて下さい。 （1事業所1イベント名で1回） ※同じイベント名でも事業所別に開催するものは、一列ずつ分けて記入してください。 |
| 実施計画書 【別紙2】 健康づくり事業 及び 健康教育事業 実施計画書 | 提出期限：事業実施の1ヶ月前まで ①提出されない場合には、費用を補助することができませんので、洩れのないようお願いいたします。 ②計画内容を確認のうえ、実施計画書をe-mail等にて返送いたします。 ③実施計画書の作成の際、年間企画書からの 事業企画変更（イベント内容、増額等） がある場合は、速やかに健康保険組合までご連絡ください。 ④ 実施前提出が原則 ですが、急遽イベントを開催した場合等、やむを得ず、提出が実施後となる場合は、 遅延理由書 を添付願います。 ⑤企画が中止になった際は、速やかに健康保険組合までご連絡ください。 | 【※1】健康づくり・教育のどちらかに○をつけてください。 【※2】イベント名は年間企画時のイベント名・No.を記入してください。 イベント名の変更がない場合は“変更なし”と記入してください。 【※3】開催予定日は、年間企画時の実施月を記入してください。 変更のない場合は“変更なし”と記入してください。 【※4】補助対象項目 《健康教育》 ①講師料（交通費含む）※ 宿泊費は補助対象外 です。 ②会場使用料 ③教材費（ストレス診断ソフト等購入費用含む） 《健康づくり》 ①参加賞・賞品代（ペットボトル等の飲食代は対象外） ※補助限度額は500円/人 ②イベント費用等 ※原則として、イベント開催時の飲食代は補助対象外ですが、運営スタッフの飲食代は補助対象といたしますので、申請の際は、「運営スタッフ飲食代」とご記入ください。 ※宿泊費や親睦会・宴会（アルコール・ジュース等）は、補助対象外です。 |
| 実施報告書兼請求書 【別紙3】 健康づくり事業 及び 健康教育事業 実施報告書兼請求書 | 提出期限：事業実施後、2ヶ月以内 3月実施の事業については、健康保険組合の年度末決算処理の関係から 4月8日（金）迄 に提出願います。 《必要添付書類》 ①「 開催案内書 」 ②「 請求書 」又は「 領収書 」（それぞれコピー可） ③「 写真 」イベント風景が分かるもの（コピー可） 《支払方法》 毎月末日までに請求いただいたもの（原本のみ）について、翌末日迄に、健康保険組合適用事業所として登録されている口座に振込みいたします。 なお、富士通㈱の各事業所については一括して富士通㈱本社口座に振込みいたします。 | 【※1】実施会社事業所名の欄には実施会社名（支店名等含む）を記入してください。 【※2】内訳ごとに請求書をまとめて提出してください。 【※3】年間企画書の年間補助申請額は会社全体の申請額となりますので、間違いの無い様をお願いいたします。 年間企画書・実施計画書の申請金額よりも増額した場合は、必ず健康保険組合に連絡のうえ、年間補助申請額（※2）を訂正し、提出してください。 【※4】消化率＝（既払補助額＋今回請求分）÷（年間補助請求額） 小数点以下は四捨五入してください。 健康づくり事業健康保険組合負担額は 「イベント参加人数（家族含む）×「1人当り補助基準額」 といたします。 ※健康保険組合負担額が1人当りの補助額内になるよう申請してください。 |
| 《添付書類》 ・『健康づくり事業』及び『健康教育事業』年間企画書 ・『健康づくり事業』及び『健康教育事業』実施計画書 ・『健康づくり事業』及び『健康教育事業』実施報告書兼請求書 ・『2009年度事業所実施の健康教育事業補助・健康づくり事業補助』実施事例 ・コナミスポーツ・セントラルスポーツ・スポーツクラブルネサンス健康づくり・教育企画案内書 ・『健康づくり事業例』 ・富士通厚木総合グラウンド【big circus 貸出用品一覧表（運動会用品）】 | | |

以上

※このレポート及び各申請書の記入例は富士通健康保険組合事業所担当者用ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.staff.kenpo.fujitsu.com/index.html>（イントラネット）

【お問い合わせ先】

健康づくり：貳又（フタタ） 7129-5457
 健康教育：宮川 7129-5449
 外線：044-738-3011

【別紙1】

富士通健康保険組合 行

2010年度 年間企画書

年 月 日

(※1)

| | |
|--|-----------|
| | 健康づくり事業補助 |
|--|-----------|

| | |
|--|----------|
| | 健康教育事業補助 |
|--|----------|

「健康づくり事業補助」「健康教育事業補助」に分けて作成願います。

| | | | |
|------------------|-------------------|-----|--|
| 会社名 | | | |
| イベント 取りまとめ部署 | 部課長名 (部署・名前) | Ⓜ | |
| | 担当者名 | | |
| | TEL | FAX | |
| | E-mail | | |
| イベント実施 事業所・部署 | 事業所名 (支店・営業所等) | | |
| | 部課長名 (部署・名前) | Ⓜ | |
| | 担当者名 | | |
| | TEL | FAX | |

下記の通り掲記の事業を計画いたしましたので、費用補助につきまして申請します。

記

I. 年間企画の方針

II. 年間企画の内容

[健康づくり事業補助企画書のみ記入願います]

| | | | | |
|----------------|---|----------------|---|----------------|
| 3月末被保険者数 | × | 1人当たりの補助基準額 | = | 年間健康保険組合補助額 |
| (人) | | (円) | = | (円) |

(※2)

| 年間補助申請額 _____ 円 ※円単位まで記入してください | | | | | | | | |
|---|-----|---------------|-------|----------------|------|-----|-----------------|----|
| 健康づくり事業：各イベントの健康保険組合補助限度額は、1人当たりの補助基準額×参加人数内となります | | | | | | | | |
| NO | 実施月 | 事業所名 (支店名) | イベント名 | 参加 予定 人員 | 費用内訳 | | | 総額 |
| | | | | | 事業主 | 労組他 | 健康保険組合 補助申請額 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 合 計 | | | | 人 | 円 | 円 | 円 | 円 |

[健康保険組合欄]

| | | |
|----|----|-----|
| 課長 | 主査 | 担当者 |
| | | |

| |
|----|
| 備考 |
|----|

※年間計画が書ききれない場合にはこの用紙をコピーしてご使用ください。

【別紙3】

富士通健康保険組合 行

2010年度 □健康づくり事業・□健康教育事業 実施報告書兼請求書

| | | | | | | | |
|--|----------------|-------|----------------|-------------------------------|--------|--------------|--------|
| 実施日 | 月 | 日 | 実施会社事業所名 (※1) | | | | |
| イベントNO. | | | 参加人員 (家族含む) | 健康づくり1人当り 補助基準額 (どれかに○) | 500円 | 1,000円 | |
| イベント名 | | | | | 名 | 1,500円 | 2,000円 |
| 所要 経 費 | 摘 要 | | 会社負担 | 労組負担 | その他 | 健康保険組合 負担 | 合 計 |
| | 内 訳 (※2) | 1 | | | | | |
| | | 2 | | | | | |
| | | 3 | | | | | |
| | | 4 | | | | | |
| 合 計 | | 円 | 円 | 円 | 円 | 円 | |
| 健康づくり事業申請時のみ記入 1人当りの補助額 (健康保険組合負担額÷参加人員) | | | | | 円 | | |
| 年間補助申請額 | | 既払補助額 | 今回請求額 | 補助残高 | 消化率 | | |
| (※3) 円 | | 円 | 円 | 円 | (※4) % | | |
| 実施 状況 (具体的に 記入) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 上記のとおり実施報告いたしますので、別添領収書(写)等と照合のうえ補助額をお支払い頂きたくご請求申し上げます。 | | | | | | | |
| 年 月 日 事業所名 _____ | | | | | | | |
| 【振込み先】 翌月末日迄に、健康保険組合適用事業所として登録されている口座に振込みいたします。 富士通(株)の各事業所については一括して富士通(株)本社口座に振込みいたします。 | | | | | | | |

[健康保険組合欄]

| | | |
|----|----|-----|
| 課長 | 主査 | 担当者 |
| | | |

[事業所欄]

| | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| イベント取りまとめ事業所 | | イベント実施 事業所・部署 | |
| 総務・人事部課長 | 担当者 | 主査 | 担当者 |
| | | | |

イベント取りまとめ担当者連絡先 外線： ()
内線： -

- ・ 必要書類を必ず添付してください。①領収書または請求書 ②開催案内書 ③写真(イベント風景のわかるもの)
- ・ 各項目、漏れなく記入してください。
- ・ 健康づくり事業健康保険組合負担額は「イベント参加人数(家族含む)×「1人当り補助基準額」といたします。
※健康保険組合負担額が1人当りの補助基準額内になるよう申請してください。
- ・ 実施報告書兼請求書は、事業実施後の2ヶ月以内に提出願います。
- ・ 3月実施分は当方の年度末決算処理の関係から4月8日(金)健康保険組合必着にて提出願います。

【別紙4】

2009年度〔健康教育事業補助〕実施事例

富士通グループの事業所では、下記の健康教育事業・健康づくり事業を実施しておりますので参考にしてください。

2010年2月末現在

| 事業所名 | 実施イベント |
|-----------------------|---|
| 富士通(株) 川崎工場 | 幹部社員向けメンタルヘルスセミナー、一般社員向けメンタルヘルスセミナー、幹部社員向け生活習慣病教育 |
| 富士通(株) 小山工場 | メタボリック対策セミナー |
| 富士通(株) 熊谷工場 | 食生活セミナー |
| 富士通(株) 長野工場 | 生活習慣改善セミナー、運動習慣改善セミナー |
| 富士通(株) 沼津工場 | メタボリックシンドロームと栄養について |
| 富士通(株) 明石工場 | ウォーキングセミナー、癒しリフレッシュセミナー |
| 富士通(株) 館林システムセンター | ウォーキングセミナー |
| 富士通(株) 東北支社 | アロマテラピー |
| 富士通(株) 関越支社 | 生活改善のためのアクションプラン |
| 富士通(株) 山梨支店 | ダイエットセミナー、リラクゼーションセミナー |
| 富士通(株) 長野支社 | インボディ測定 |
| 富士通(株) 北陸支社 | 生活習慣予防のための健康セミナー |
| 富士通(株) 関西支社 | メンタルヘルスセミナー、生活習慣病予防セミナー |
| 富士通(株) 中国支社 | 奥様向け健康推進セミナー、メンタルヘルスセミナー、健康測定と栄養指導教室 |
| (株)富士通研究所 | アロマストレッチ、メンタルヘルスセミナー |
| 富士通エフ・アイ・ピー(株) | メタボ予防教室、健康セミナー、メンタルヘルスセミナー、体組成測定、睡眠に関するセミナー、インボディ測定会、生き生きコミュニケーションセミナー |
| 富士通VLSI(株) | ヨガ講座 |
| (株)富士通ソーシャルサイエンスラボラトリ | フレッシュアッププログラム、健康セミナー |
| 富士通エフ・アイ・ピー九州(株) | メンタルヘルスセミナー、健康セミナー、メタボリックシンドロームについて、VDTに伴う健康障害 |
| 富士通マイクロエレクトロニクス(株) | メンタルヘルス実践講習会、下肢筋力アップのための運動 |
| (株)富士通アドバンストエンジニアリング | メンタルヘルス研修 |
| (株)富士通ビジネスシステム | 生活習慣病予防セミナー、救急法セミナー、ヘルシーサロン、血液サラサラチェック、健康セミナー、幹部社員向けメンタルヘルスセミナー、メンタルヘルスセミナー、リラクゼーションセミナー |
| FJBエージェント(株) | ピラティス |
| ウェブテクノロジー(株) | メンタルヘルスセミナー |
| 富士通コンポーネント(株) | 健康セミナー |
| (株)富士通バンキングソリューションズ | メンタルヘルス講習会 |
| (株)富士通ITプロダクツ | メンタルヘルスセミナー |
| (株)富士通ソフトウェアテクノロジーズ | 食事バランス講座 |
| (株)富士通エフサス | 加速度脈波測定、35歳時健康セミナー、体脂肪厚測定、血液サラサラ測定、普通救命講習、体力測定、ウォーキングをはじめましょう、ユーモアでリフレッシュ、ツボマッサージセミナー、アロマリラックス、健康に関するおよび個別相談、インボディ測定、女性のための健康教室 |
| 富士通ラーニングメディア(株) | ボディリフレッシュ、健康維持 |
| 富士通コミュニケーションサービス(株) | 健康管理マネジメント研修 |

| 事業所名 | 実施イベント |
|---------------------------|--|
| (株)PFU | 禁煙教室、血液サラサラ測定 |
| (株)富士通東北システムズ | エンジョイ！気功法、エンジョイ！アロマストレッチ、エンジョイ！チェアフィットネス、らくらく軽体操 |
| 富士通マイクロソリューションズ(株) | 新入社員向けメンタルヘルスセミナー、メンタルヘルス研修、メンタルヘルスマネジメント |
| (株)栃木富士通テン | 健康づくり教室、産業医講和（禁煙） |
| 富士通インテグレートッドマイクロテクノロジー(株) | 健康セミナー、血液サラサラセミナー |
| (株)富士通岡山システムエンジニアリング | 健康教室、THPセミナー |
| (株)富士通中国システムズ | メンタルヘルスセミナー |
| 富士通テン(株) | 30歳35歳ヘルスアップセミナー（運動、食生活、ストレスコントロール、メンタルヘルスセミナー）、新任幹部社員メンタルヘルスセミナー、管理監督者の健康管理教室 |
| (株)島根富士通 | メンタルヘルスセミナー |

2009年度「健康づくり事業補助」実施事例

2010年2月末現在

| 事業所名 | 実施イベント |
|-----------------------|--|
| 富士通(株) 本社 | 第31回ソフトボール大会 |
| 富士通(株) ソリューションスクエア | ソフトボール大会 |
| 富士通(株) 川崎工場 | 春まつり、オフィスヨガ講習会、arund30セミナー20～30歳からの元気力UP-メタボリックシンドロームの予防と改善健康的なダイエット継続のコツ、メタボリック撃退セミナー |
| 富士通(株) 小山工場 | 富士通小山ふれあいフェスタ2009 |
| 富士通(株) 那須工場 | 富士通那須フェスタ2009 |
| 富士通(株) 沼津工場 | 創立記念イベント大縄跳び大会、健康増進イベント |
| 富士通(株) 明石工場 | 富士通桜まつり2009 |
| 富士通(株) 北海道支社 | ボウリング大会 |
| 富士通(株) 東北支社 | ボウリング大会、ソフトボール大会、バトミントン大会、スポーツ大会 |
| 富士通(株) 関越支社 | ボウリング大会、ウォークマラソン |
| 富士通(株) 山梨支店 | ハイキング、創立記念行事ボウリング大会 |
| 富士通(株) 神奈川支社 | ソフトボール大会 |
| 富士通(株) 千葉支社 | ソフトボール大会 |
| 富士通(株) 長野支社 | ボウリング大会、秋のスポーツ大会 |
| 富士通(株) 北陸支社 | ボウリング大会、ビーチボールバレー大会、富士通グループ懇親ソフトボール大会 in 福井 |
| 富士通(株) 東海支社 | 創立記念ボウリング大会、ボディースキャン、秋のスポーツフェスティバル |
| 富士通(株) 静岡支社 | 富士通グループ対抗ソフトボール&キックベースボール大会 佐鳴湖国際駅伝、ボウリング大会 |
| 富士通(株) 関西支社 | 紀州龍神せせらぎの森草刈り（ウォーキング） |
| 富士通(株) 京都支社 | ウォーキング（京都宇治編） |
| 富士通(株) 中国支社 | ボウリング大会 |
| 富士通(株) 四国支社 | 四国地区スポーツ大会、香川丸亀国際ハーフマラソン |
| 富士通(株) 九州支社 | 創立記念日ボウリング大会、ミニスポーツ大会 |
| 富士通エフ・アイ・ピー(株) | ボウリング大会、健康促進運動会 |
| 株富士通コンピュータテクノロジーズ | ボウリング大会 |
| 富士通フロンテック(株) | スポーツ大会 |
| 株富士通ミッションクリティカルシステムズ | 健康増進ウォークラリー |
| 富士通エレクトロニクス(株) | ウォーククイズラリー |
| 富士通エフサス太陽(株) | ストレッチセミナー |
| 富士通マイクロエレクトロニクス(株) | 第8回労使共催フットサル大会、クリーン健康ウォーク、スポーツクラブ年会費、運動プログラム、健康行事多度山ハイキング（清掃活動）、富士通リフレッシュセンタートレーナー派遣料 |
| 株富士通バイソルシステムズ | ボウリング大会 |
| 株富士通九州システムズ | 新人歓迎ソフトボール大会 |
| 株富士通ビジネスシステム | ボウリング大会、ファミリーフェスティバル、関西スポーツフェスティバル 富士通グループスポーツフェスティバル |
| 株富士通四国システムズ | FJISK秋の大感謝祭2009、四国CUP（野球大会） |
| 富士通インターコネクトテクノロジーズ(株) | 球技大会 |
| 富士通メディアデバイスプロダクツ(株) | ソフトバレーボール大会 |
| 株エフサスネットワークソリューションズ | ソフトバレーボール大会、ラフティング、テニス大会、ウォークラリー |

| 事業所名 | 実施イベント |
|------------------------|--|
| ㈱富士通ITプロダクツ | リフレッシュヨガ教室、駅伝大会、 |
| 宮崎富士通コンポーネント㈱ | ボウリング大会、秋のクリーンハイク |
| PFU西日本㈱ | ソフトボール大会 |
| ㈱富士通ディフェンスシステムエンジニアリング | DSE創立記念皇居一周ウォークラリー |
| 富士通LSITテクノロジー㈱ | 第15回ソフトボール大会 |
| ㈱富士通エフサス | 運動会、体力測定、スポーツ大会、ソフトボール大会、ボウリング大会、立山登山、パークゴルフ、ハイキング、エフサスグループ関西地区スポーツフェスティバル、富士通グループスポーツフェスティバル冬の健康づくり |
| 富士通ラーニングメディア㈱ | 体力測定 |
| ㈱富士通長野システムエンジニアリング | スポーツ大会、秋のレクリエーション |
| ㈱富山富士通 | スポーツクラブ年会費、ボウリング大会 |
| PFU東日本㈱ | 第9回ボウリング大会 |
| ミヤチシステムズ㈱ | 社内スポーツ大会 |
| ㈱富士通フロンテックシステムズ | 新入社員歓迎スポーツ大会 |
| 富士通マイクロソリューションズ㈱ | 創立記念ボウリング大会 |
| ㈱栃木富士通テン | 禁煙チャレンジ大会、運動教室 |
| 富士通CIT㈱ | スポーツ大会 |
| ㈱富士通岡山システムエンジニアリング | 野球大会、植林活動、スキー&スノーボードツアー、白石島漁業体験 |
| ㈱富士通関西システムズ | 創立記念ボウリング大会 |
| 富士通周辺機㈱ | ウォーキングラリー |
| 富士通テン㈱ | 30歳35歳ヘルスアップセミナー（運動実践ヨガ）健康チャレンジI（ダイエットエクササイズ）、クリーン作戦健康ウォーキング ソフトバレーボール大会 |
| ㈱島根富士通 | 社内スポーツ大会、体力測定（30歳・40歳）、社内ボウリング大会 |

「健康づくり」はおまかせください！

コナミスポーツ&ライフでは、健康づくりに関する業務の企画立案と、実施運営をサポートしています。

健康づくり事業は、「検査 → 評価 → 処方 → 実践」、そして再び効果測定を行う、いわゆる“健康づくりサイクル”をしっかりと定着させることが重要です。下記のカテゴリー別に貴社に必要なプログラムをご提案させていただきます。

また、下記プログラム以外にも、貴社のニーズを配慮した最適プランを作成します。お気軽にお問い合わせください。

お問合せ先：お問合せ先：株式会社コナミスポーツ&ライフ 法人第一営業部

TEL・03-3746-5708 FAX・03-5412-3384

| | | 商品名 | 内容説明 | 料金(消費税込) |
|-------|---------|--------------------|-------------------------------|------------|
| 検査・評価 | 測定プログラム | 体力測定 | 体力測定と結果に応じたカウンセリングでカラダを知りましょう | 別途お見積 |
| | | かんたん体力測定 | 気軽に行える体脂肪、柔軟性、握力チェックとアドバイス | 別途お見積 |
| | | ボディスキャン (体組成測定) | 体脂肪率・筋肉量・水分量・骨量・基礎代謝量がすぐわかります | ¥1,100/人～ |
| | | 目で見える皮下脂肪測定 | 超音波式測定器を使って自分の皮下脂肪が見られます | ¥126,000/日 |
| | | 骨硬度測定 | 気になる骨の硬さを手軽に測定いたします | ¥126,000/日 |
| | | 健康体力チェック | 問診による健康・体力チェックと運動アドバイス | ¥525/人 |
| | | 食生活チェック | 簡単な問診によるコンピューター食生活診断 | ¥1,050/人 |

| | | | | |
|-------|---------|----------------------|------------------------------|-----------------|
| 処方・実践 | 生活習慣病予防 | シェイプアップセミナー | 運動面、栄養面のレクチャー | ¥52,500 |
| | | 肩こり腰痛セミナー | 肩こり腰痛のしくみと日常生活での予防改善方法を紹介 | ¥52,500 |
| | | VDTに関する ストレッチセミナー | パソコン従事者の為にピッタリの疾病予防&リフレッシュ方法 | ¥52,500 |
| | | ウォーキングセミナー | 効果的なウォーキングの秘けつを紹介 | ¥52,500 |
| | | 生活習慣病予防セミナー | 生活習慣病と運動の関係、予防に効果的な運動方法を紹介 | ¥52,500 |
| | | 食生活セミナー | 食生活の基礎知識と食べ方のポイント | ¥52,500(※) |
| | | 健康セミナー | 健康生活のための運動・栄養・休養の知識を習得 | ¥52,500 |
| | | 法人向け 6WEEKS | コナミスポーツクラブを使ったマンツーマン指導(6週間) | ¥44,625(要 法人契約) |

| | | | | |
|----|-----------|-------------|----------------------------|---------|
| 実践 | 運動実践プログラム | ストレッチングセミナー | 仕事の合間や家庭でできるストレッチの実践 | ¥52,500 |
| | | ボールエクササイズ | お手軽サイズの柔らかいボールを使った簡単エクササイズ | ¥52,500 |
| | | ダンベル体操 | ダンベルの効果と正しい行い方を体験 | ¥52,500 |
| | | チューブ体操 | 効果的なチューブ体操のレクチャーと体験 | ¥52,500 |
| | | エアロビクス教室 | 音楽に合わせて、身体を動かす面白さを体験 | ¥52,500 |
| | | 準備体操 | イベント前にカラダと場を温めます！ | ¥52,500 |

| | | | | |
|----|----|---------------|------------------------------|----------------------------|
| 休養 | 癒し | 癒し&リフレッシュセミナー | 簡単に取り入れられるリフレッシュ方法を紹介 | ¥52,500(※) |
| | | ツボ・マッサージセミナー | セルフマッサージ、ペアマッサージの実践方法をプロが伝授！ | ¥105,000 20名以上 ¥157,500 |
| | | メンタルヘルスセミナー | ストレスのメカニズムとそれを解消する方法を講演 | ¥147,000 |

★派遣スタッフ交通費については、実費にて別途ご請求申し上げます。

★「健康体力チェック」「食生活チェック」を派遣型で実施する場合は、別途スタッフ派遣料、器材レンタル料、同 送料が必要です。

★セミナープログラムは定員制です。定員をこえる場合は、サブ・インストラクターが必要となります。

(ただし、※印を除きます) ⇒ サブ・インストラクター ¥31,500

BODYSCAN測定 料金表

| 実施人数 | お一人様あたり料金(税抜) |
|----------|---------------|
| ～ 30名 | ¥ 2,500 |
| ～ 60名 | ¥ 1,900 |
| ～ 100名 | ¥ 1,600 |
| ～ 500名 | ¥ 1,200 |
| ～ 1,000名 | ¥ 1,150 |
| 1,001名以上 | ¥ 1,100 |

※インストラクター交通費・器材送料は別途実費をご請求させていただきます。

◎最低保障人数は実施予定人数の70%とします。

◎予定人数を超えた場合、超えた人数分の単価をワンランク上の単価とします。

例:60名実施予定で70名実施した場合

$60名 \times ¥1,900 + 10名 \times ¥1,600 = ¥130,000$

セントラルスポーツでは、健康づくりの知識から効果を実感できる実技まで対象者の年代や、ライフスタイルに密着した各種セミナー等用意しております。対象人数や時間の調整、下記以外のセミナー開催も可能ですので、被保険者の健康管理に是非ご利用ください。

お問い合わせ先:法人事業部 大東 TEL:03-5543-1811 FAX:03-5543-1870

| インストラクター出張料金 | | | |
|--------------|----------|------------------|------------|
| 内容 | セミナー講師派遣 | セミナー&インストラクター派遣 | インストラクター派遣 |
| 基本料金 | 100,000円 | 30,000円~100,000円 | 30,000円 |

【インストラクター派遣】

●エンジョイ! ボクシングエクササイズ

軽快なフットワークや精悍なフォームなど、シャープなボクシングの動きも音楽に合わせて気軽に楽しめば、みんなが参加できる効果的なエクササイズになります。ストレス解消やシェイプアップには最適。エアロビクスにちょっと抵抗を感じがちな男性の方にも、おすすめできるプログラムとしてご好評いただいています。

■所要時間/45~60分

■実施場所/会議室・体育館など

■対象/すべての方

●エンジョイ! チューブ健康体操

チューブを使って、効果的に筋力アップやストレッチ。オフィスなど、どこでも気軽に取り組めるのが魅力です。筋肉のコンディションを整え、疲労を感じにくい身体を効果的につくります。チューブの長さによって、運動の強さを自在に調節できるので、幅広い年齢層の皆様にご活用いただけます。

■所要時間/45~60分

■実施場所/会議室・体育館など

■備品/チューブ

■対象/すべての方

●エンジョイ! らくらく軽体操(青竹踏み体操など)

運動は無理なく規則的に継続するのが肝心。このプログラムは「正しい歩き方」や「足腰体操」「ストレッチ」、音楽に合わせて足裏のつぼを刺激する「青竹踏み体操」など、誰もが気軽に取り組める内容で構成。自宅でもすぐにできる軽体操が、いつでも身体を引き締め、代謝を高めてくれます。

■所要時間/45~60分

■実施場所/会議室・体育館など

■備品/青竹踏み・ストレッチマット

■対象/すべての方

●エンジョイ! ペアマッサージ・ペアストレッチ

マッサージやストレッチは2人でペアを組んで行えばさらに効果的。ご家族に肩モミなどをお願いしている方も多いのではないのでしょうか。このプログラムでは肩こり解消・腰痛予防などに効果的なマッサージやストレッチに2人で楽しく取り組みます。夫婦でのご参加に最適です。

■所要時間/45~60分

■実施場所/会議室・体育館など

■備品/ストレッチマット

■対象/すべての方

●エンジョイ! アロマストレッチ

植物の放つ芳香成分には、心身をリラックスさせる効果があります。この性質を応用した健康法が最近話題のアロマセラピーです。ここではアロマセラピーのリラクゼーション効果に、呼吸法やストレッチ、自律訓練法などをプラス。ストレスによって緊張した心と身体をゆったりと解きほぐします。

■所要時間/45~60分

■実施場所/会議室・体育館など

■対象/すべての方

●エンジョイ! 気功法

心身の鍛錬法として、中国で3千年の歴史を持つといわれる気功。ゆっくりした動きと呼吸法で心身を整えていきます。年齢・性別を問わず誰もが取り組める健康法であることは、本場中国での愛好者の多さを見ても納得です。初めての方にも分かりやすく、気功を体験していただきます。

■所要時間/45~60分

■実施場所/会議室・体育館など

■対象/すべての方

●エンジョイ！ 骨盤エクササイズ

キレイに引き締まったボディラインと、大きく伸びやかなパフォーマンスを可能にする柔軟性は、現代人にとっての2大テーマです。この2つのテーマを一気に実現する方法が、「骨盤エクササイズ」です。骨盤から全身を使ってアクティブに動くこと、身体を支えたり、動きの土台としての役割も持つ骨盤は、背骨や肩甲骨などたくさんの部位とつながり、全身の筋肉を動員させていきます。このレッスンでは、基本的な骨盤エクササイズを紹介しますので、初心者でも大丈夫です。

■所要時間／45～60分

■実施場所／会議室・体育館など

■対象／すべての方

●エンジョイ！ イス体操

ご高齢の方や体力に自信のない方にとって、エアロビクスはちょっと縁遠いものを感じられるかもしれません。でも、このチェア・フィットネスなら大丈夫です。イスに座ってやるエアロビクスで代謝を高めて、筋力も維持・向上。自宅でも気軽にできる、幅広い世代の方におすすめのプログラムです。

■所要時間／45分

■実施場所／会議室など

■備品／パイプイス

■対象／すべての方

●エンジョイ！ ナチュラルヨガ

伝統的なヨガの手法をベースに、初心者でも気軽に始められるようアレンジされた、ヨガの入門プログラムです。日常の疲れやストレスから、肩こりや頭痛など現代人が抱えるさまざまな症状から解放してくれる健康法です。立位でのポーズに加え、呼吸法や瞑想法で心・体・気の調整をします

■所要時間／45分～60分

■実施場所／会議室・体育館など

■備品／ストレッチマット

■対象／すべての方

●エンジョイ！ コアピラティス

アメリカで大流行の「ピラティス・メソッド」を取り入れた最新コア・トレーニング・プログラム。手脚の重みや脊柱の動きを感じながら、コア・マッスルに意識を集中し、バランスのとれた美しいボディラインを作ります。自分のレベルに合わせて強度や難易度を調整できるので、どなたでも気軽にご参加いただけます

■所要時間／45分～60分

■実施場所／会議室・体育館など

■備品／ストレッチマット

■対象／すべての方

【健康セミナー】

●なるほど！ 健康づくりセミナー

「日常生活の中でできる健康づくり」をテーマに、暮らしの中で簡単に実践できる健康法や食生活に関するアドバイスをレクチャー。参加者の健康づくりへの意欲を親しみやすく高めるセミナーです。講義とともに、ストレッチなどの手軽な運動を実技形式でご指導することもできます。

■所要時間／60分

■実施場所／会議室など

■対象／すべての方

■セミナー内容／

(1) 年齢に伴うからだの変化

(2) 健康的な生活に必要な運動・栄養・休養

(3) 簡単ストレスチェック

●なるほど！ 生活習慣病予防のための健康セミナー

糖尿病や高血圧など、現代人の生活を脅かす生活習慣病。知らず知らずのうちにその予備軍になっているケースも珍しくありません。しかし、生活習慣病は運動・栄養・休養の3要素をバランスよく暮らしにとり入れることで予防できます。この3要素に即して、予防法・注意点をご紹介します。

■所要時間／60分

■実施場所／会議室など

■対象／すべての方

■セミナー内容／

(1) 生活習慣病について

(2) 肥満は万病のもと

(3) 生活活動量の上手な増やし方

(4) 食事バランスガイドの実践

(5) たくさん食べても太りにくいアンチエイジング食事法

(6) 簡単に始められるウォーキングと運動

●なるほど！ ストレス・マネジメント・セミナー

近年では生活習慣病との関連も指摘されているストレス。アルコールやレジャーだけでなく、その解消法には他にもさまざまな方法があります。セミナーでは身体を動かしたりリラックスさせたりと、多彩なストレス解消法をご紹介します、簡単なストレスチェックも実施。ストレッチの実技指導もプラスできます。

■所要時間／60分

■実施場所／会議室など

■セミナー内容／

(1) ストレスとは

(2) メンタルフィットネス・チェック

(3) 身体ストレスのメカニズムと対処法

■対象／すべての方

(4) 簡単にできるリラクゼーション法・呼吸法

(5) ストレス管理の実際

●なるほど！ 腰痛解消セミナー

二足歩行をする人間にとって、腰痛は“宿命”とまでいわれるほどに普遍的な悩み。しかし、そんな腰痛にも対処する知恵はあります。腰痛の原因から、予防法、解消法までを分かりやすくご紹介するセミナー。腰痛予防・改善に役立つストレッチの実技指導をセミナーに組み込むこともできます。

■所要時間／60分

■実施場所／会議室など

■セミナー内容／

(1) 腰痛の原因とメカニズム

(2) 腰痛予防のための運動

■対象／すべての方

(3) 腰痛にならないための日常生活の過ごし方

●なるほど！ 肩こり解消セミナー

腰痛と同じく、肩こりもまた直立歩行をする人間ならではの悩み。老若男女を問わず、多くの人々が悩まされています。このセミナーでは肩こりの原因、予防法、解消法まで幅広く解説。肩こりを予防・改善するストレッチの実技指導をプラスすれば、さらに大きな成果を期待することができます。

■所要時間／60分

■実施場所／会議室など

■セミナー内容／

(1) 肩こりの原因とメカニズム

(2) 肩こり予防のための運動

■対象／すべての方

(3) 肩こりを起こさない日常生活の過ごし方

●なるほど！ 最新ダイエットセミナー

女性の美容ばかりでなく、健康維持や生活習慣病予防という点でも目が離せないのがダイエット。このセミナーでは「なぜ太るのか」「どうすれば痩せられるのか」のメカニズムを解説しながら、健康的で効果的なダイエット法を提唱。ダイエットに効果的なエアロビクスを体験していただくこともできます。

■所要時間／60分

■実施場所／会議室など

(1) 肥満のメカニズムとメタボリック・ドミノ

(2) 食事バランスガイドの実践

(3) たくさん食べても太りにくいアンチエイジング食事法

■対象／すべての方

●なるほど！ ゆったりアロマセラピー ～入門編～

植物の香りには心や身体に働きかける力があります。これを利用した健康法がアロマセラピー。しかし、芳香成分を凝縮した精油はリラクゼーション効果を初め、抽出された植物によって効能もさまざま。なかなか奥の深い世界です。ご自分にあった利用法、知っておきたい役立つ知識をご紹介します。

■所要時間／60分

■実施場所／会議室など

■セミナー内容／

(1) アロマセラピーとは…

(2) 精油(エッセンシャルオイル)とは…

(3) 精油の心身への働きかけ方

■対象／すべての方

(4) アロマセラピーの活用法

(5) 精油の種類とその効果

●なるほど！ これなら継続ウォーキングセミナー

身体への負担が少なく、誰でも手軽に取り組める「ウォーキング」。「歩く」という単純な運動から思わぬ効果を発揮します。でも、間違ったやり方をしていたり、三日坊主で終わるのでは効果ナシです。そこで正しいウォーキング法と継続のコツを分かりやすくご紹介。実技講座もご用意できます。

■所要時間／60～120分

■実施場所／会議室など

■対象／すべての方

■セミナー内容／

(1) ウォーキングとは

(3) ウォーキングを長続きさせるコツ

(2) ウォーキング効果を高めるポイント

●なるほど！ 介護予防のための身体づくり

加齢とともに起こる、筋肉量の減少、体力低下からくる歩行能力の低下は、転倒を招きやすく、高齢期のQOLに大きな影響を与えます。このセミナーでは、介護予防の必要性を説明した後、高齢者の筋力向上と歩行能力の改善を目的とした介護予防体操を紹介します。ぜひ毎日の暮らしに活かしてください。

■所要時間／50～60分

■実施場所／会議室など

■対象／中高年齢者の運動不足の方

■セミナー内容／

(1) 講義：高齢者の健康と体力

(2) 講義：加齢や運動習慣の有無による筋肉、骨の変化

(3) 実技：簡単にできる「介護予防体操」の体験

●なるほど！ アクティブライフ入門セミナー

運動不足を自覚しながら、なかなか積極的に身体を動かせない中高年の皆様に、もっとアクティブな毎日をお過ごしいただくためのセミナー。運動の大切さ、自分に合った運動の選び方、生活習慣病と運動の関係などを解説。気軽にできて、肩こり・腰痛の解消に役立つストレッチも実技指導します。

■所要時間／60～90分

■実施場所／会議室など

■対象／中高年齢者の運動不足の方

■セミナー内容／

(1) 運動不足の害

(2) 運動の効用

(3) 運動を行うときの注意点

(4) タイプ別トレーニング ・血圧が高い方 ・お腹が出ている方 ・肩こり、腰痛のある方

(5) 毎日の運動(ストレッチ実技)

●なるほど！ 失敗しない「シェイプアップの極意」

多くの方がダイエットに失敗するのは、正しい基礎知識の不足、性格やライフスタイルを無視した方法のためです。このセミナーでは食生活や食行動を見直しながら、体脂肪率の意味やリバウンドの防止などに関する知識、日常生活に活かせる正しい姿勢や筋力トレーニング法などをマスターしましょう。

■実施場所／会議室など

■対象／すべての方

■セミナー内容／

(1) 講義(60分)

・ (セルフ)シェイプアップチェック

・ シェイプアップの意味を考える

・ 体脂肪率について理解する

・ 運動の効果と取り入れ方

・ 自分に合った無理のない方法を選ぶ

・ 食品のカロリーに関心を持つ

・ リバウンドを防ぐ

(2) 実技(60～120分)

・ 基本的な姿勢と歩き方を徹底的にマスター

・ よい姿勢を保つための筋力アップエクササイズ(日常生活に容易に取り入れられるもの)

●腰痛改善スクール

毎週インストラクターをご希望の会場に派遣し、3ヶ月の期間をかけて腰痛改善を目指します。腰痛の原因や予防法、解消法などの知識も時間をかけて分かりやすくご説明します。腰痛予防・改善に向けたストレッチもご紹介しますので、じっくりと腰痛と向き合って一緒に克服しましょう。

■所要時間／各回90分・1～3ヶ月間(週1～2回)

■実施場所／会議室・体育館など

■対象／すべての方

■セミナー内容／

(1) 腰痛解消の各種セミナー

(3) 腰痛防止エクササイズ

(2) 腰痛チェック

(4) 腰痛改善エクササイズ

●ダイエットスクール

体脂肪・体力・形態の測定から始まる集中ダイエットコース。3ヶ月後には確実に効果が表れるとご好評いただいています。毎週ご希望の会場にインストラクターが伺うので、フィットネスクラブに行けない方もしっかりペースを維持できます。セミナーやエクササイズの組み合わせは自由自在。最適なプログラムを作ります。

■所要時間／各回90分・1～3ヶ月間(週1～2回)

■実施場所／会議室・体育館など

■対象／すべての方

■セミナー内容／

(1) 初回・最終回の体脂肪測定・体力測定・形態測定

(2) 各種セミナー

(3) エアロビクスエクササイズ

(4) 各種エクササイズ

ルネサンス健康づくりプログラム

～社員の活力アップや保健指導のお手伝いをいたします～

忙しい社員が多いけれども、健康づくりのきっかけがほしい！社員のストレスや疲労を少しでも和らげたい！

様々な要望に合わせて、気軽な測定&カウンセリングからリラクゼーションセミナーまで多数プログラムを準備しています。

何かしたいけれど、何をしたらいいかわからない・・・そんな場合もぜひご相談ください。

| プログラム | 内容 | 服装 | | 定員 | 料金 (税込) |
|--|---|-----|-----|------|------------|
| | | スーツ | 運動着 | | |
| ◎忙しいビジネスマンの健康づくりきっかけに！ | | | | | |
| 血液さらさら測定 ～加速度脈波測定～ (3～5分/人) | 指先の毛細血管における血液循環の状態を測定します。運動不足や食生活の乱れが原因で血液の粘性が高くなったり、血管にコレステロールが付着すると血液の循環が不十分になります。3～5分程度で測定と結果説明、生活習慣の振り返りができるので、お忙しい方が多い職場にもおすすめです。 ※測定&結果説明スタッフ1名、機材持ち込み料を含みます。 | ● | | 100名 | 63,000円 |
| ◎メンタルヘルス 教育の一環に | | | | | |
| 心のリラクゼーション ～アロマリラックス～ (45～60分) | 心地よいアロマの香りと音楽の中で、ゆったりと気持ちを落ち着かせ、呼吸法や自律神経のバランスを整えるアプローチ(自律訓練法)を行うプログラムです。心と身体の緊張を和らげ、自律神経の働きを整えていきます。また、ご自宅でも気軽に実践できるリラクックス法を紹介します。ストレスや疲れが溜まっている方などにおすすめです。 ※マットを使用する場合※ マット搬入料として別途21,000円(税込)が必要です。 | ● | | 40名 | 63,000円 |
| ◎営業マンにオススメ！ | | | | | |
| 効果的なウォーキング (30～60分) | 正しい姿勢での歩き方、エネルギー消費を高めやすい歩き方を身につけていくプログラムです。身につけた歩き方を日常生活に活かすことで、普段の生活を通じて体力の向上や脂肪燃焼の効果が期待できます。 | ● | | 40名 | 52,500円 |
| ◎デスクワーク中心の方へオススメ！ | | | | | |
| オフィスでストレッチ (30～60分) | いすに座った状態で、肩こり・腰痛・目の疲れを軽減するためのストレッチを行うプログラムです。ご紹介したストレッチを普段のお仕事の合間に行っていただくことで、日々の疲れの解消にもつながります。 | ● | | 40名 | 52,500円 |
| いすに座ってエクササイズ (30～60分) | いすに座った状態で、足踏みや、両手の曲げ伸ばし、拍手などの楽しい動きを行うプログラムです。また、いすに座ったまま行える簡単な筋力トレーニングもご紹介いたします。いすに座り両手を伸ばせるスペースがあれば実施可能です。 | ● | | 40名 | 52,500円 |
| ボールエクササイズ (所要時間:30～60分) | 小さなゴムボールの抵抗を使い、筋肉を強化していくプログラムです。ご自身の力加減に合わせてボールの負荷が身体へかかるため、適切な運動強度で無理なく行えます。運動後はボールを使ったストレッチやリラクゼーションも行います。 ※マットを使用する場合※ マット搬入料として別途21,000円(税込)が必要です。 | ● | | 30名 | 63,000円 |

| ◎個別アドバイスで正しく楽しい運動習慣を | | | | | |
|------------------------|---|---|--|------|----------------------|
| インボディ測定 (約10分/人) | 体重計のような機械に乗り、身体の成分(身体の部分別の脂肪量・筋肉量・骨量など)や姿勢のバランスを詳しく測定します。測定後は個別カウンセリングを行い、お一人お一人に合った健康づくりの方法をお伝えします。健康づくりのきっかけにオススメです。 ※1日約100名測定可能 ※測定スタッフ1名、結果説明トレーナー2名、機材持ち込み料を含みます。 | ● | | 100名 | 315,000円 |
| 体力測定 (約30分/人) | 筋力・全身持久力・柔軟性などの測定を行い5段階で評価いたします。測定結果をもとにオススメの運動をアドバイスいたします。運動をスタートするきっかけや習慣作りにもオススメです。また、測定結果をもとに、全体の統計資料を作成致しますので、会社の健康づくり活動の参考データとして活用していただくことも可能です。 ※機材持ち込み料を含みます。 料金は実施日数、人数、種目数、個別指導の有無などによりお見積りさせていただきます。 | ● | | 100名 | 367,500～ 493,500円 |
| 体脂肪厚測定 (約10分/人) | 超音波による体脂肪厚測定機を使用し、気になる部分の脂肪の厚さを測定します。皮膚、筋肉、脂肪の断面図をモニターに映し、脂肪のつき方や量を目で確認できます。測定後の画像はその場でお渡し致します。 ※測定スタッフ1名、結果説明スタッフ1名、機材持ち込み料を含みます。 ※実施地域は、東京・千葉・埼玉・神奈川に限定させていただきます。 | ● | | 100名 | 136,500円 |
| ◎しっかり運動したい方にオススメ! | | | | | |
| ヨガ (30～60分) | ゆったりと呼吸をしながら筋力や柔軟性を高めるポーズをとって行くプログラムです。筋肉を適度に伸ばすことで血行がよくなり内臓の動きも活発になります。さらに、瞑想を行うことで心を安らげていきます。心と身体のバランスを整えたい方にオススメです。 ※マット持ち込み料を含みます。 | ● | | 30名 | 84,000円 |
| エアロビクス (30～60分) | テンポの良い音楽に合わせて、楽しく全身を動かしながら脂肪を燃やし、体力を高めて行くプログラムです。エアロビクスが初めての方でもリズム感を養うことができ、楽しんでご参加いただけます。 | ● | | 40名 | 52,500円 |
| 格闘技系エクササイズ (30～60分) | パンチやキックなどの格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラムです。脂肪を燃焼し身体を引き締めていく効果や、体力を高める効果があります。日頃のストレス解消にもオススメです。 | ● | | 40名 | 63,000円 |

※定員、料金は1レッスンの基本料金となります。人数、時間のご要望に合わせて変更することができます。

※遠方の場合は、機材持込料・旅費交通費をご相談のうえ別途加算させて頂く場合がございます。

お問合せは・・・株式会社ルネサンス ヘルスケア事業本部 TEL. 03-5600-5399(担当:井田、福島)

E-mail:r-houjin@s-renaissance.co.jp ホームページ:http://www.s-re.jp

[健康づくり事業例]

【補助対象事業】

(1) 体力測定（体脂肪測定・加速度脈波測定等）

(2) ウォーキングラリー（歩け歩け大会・マラソン大会等）

(3) 運動教室（ストレッチ教室・ヨガ教室・エアロビクス教室等）

(4) スポーツクラブ（年会費等）

事業所にて、独自契約しているスポーツクラブの年会費の1/2を事業所の年間補助枠内で補助いたします。
ただし、当健康保険組合契約「コナミスポーツクラブ」「セントラルスポーツクラブ」「スポーツクラブルネサンス」
「オージスポーツ（フィットネスクラブコ・ス・パ）」の施設が利用できる事業所は補助対象外とさせていただきます。

(5) 運動会・フェスティバル等

(6) スポーツ大会（球技大会・スキー大会等）

※スキー大会につきましては、積雪地域及び近隣にスキー場があり、日帰りで利用できる事業所に限ります。

(7) ボウリング大会（原則として被保険者数50名未満の支社等）

※ただし、各地区総務勤労業務の集約等によりイベント企画・実施を単独で開催することが困難な支社等は、
健康保険組合まで個別にご相談ください。

富士通厚木総合グラウンド (big circus) 貸出用品一覧表 (運動会用品)

| 備品名 | 個数 | 種類等 | 実施可能な種目 |
|-----------|-----|------------------------|----------|
| ハチマキ | 40 | 赤・白・青・黄 | リレー等 |
| 駅伝用タスキ | 4 | 赤・白・青・黄 | |
| コーナーポスト | 40 | 赤・白・青・黄 | |
| バトン | 8 | | |
| 障害物ネット | 2 | | 障害物競争 |
| マット | 4 | | |
| ハードル | 20 | | |
| 平均台 | 4 | | |
| 跳び箱 | 4 | | |
| 二人三脚用ベルト | 20 | | |
| 二人三脚用デカブラ | 4 | 赤・白・青・黄 | |
| 二人三脚用デカパン | 4 | 赤・白・青・黄 | |
| 紅白玉 | 200 | 紅白 (各100個) | 玉入れ |
| 玉入れ台 | 2 | 紅白 (各1台) | |
| 等旗 | 1 | 1位～6位 | 各種競技 |
| 万国旗 | 1 | | |
| コーナーロープ | 2 | | |
| 音響設備 | 1 | | |
| ゼッケン | 170 | 赤・青・黄 (各30枚) 白・緑 (40枚) | |
| ピストル | 2 | | |
| ジャンボ割り玉 | 4 | | |
| ムカデ競争用ゲタ | 6 | 6人用－4 3人用－2 | ムカデ競争 |
| 特大ジャンボボール | 4 | 赤・白・青・黄 | 玉転がし、玉運び |
| 綱引きロープ | 1 | | 綱引き |
| 太鼓 | 4 | | |
| 大うちわ | 4 | | |
| 演台 | 1 | | 開会式・閉会式 |

※運動会用品の貸出につきましては、事前に富士通厚木総合グラウンドへご相談ください。

※グラウンドの詳細につきましては、健康保険組合ホームページ) 運動施設をご覧ください。

イントラネット : <http://www.kenpo.fujitsu.com/index.html>

インターネット : <http://www.fjkenpo.or.jp/>